

Согласовано



директор
ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"
Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

16 мая 2023 г

7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	29,5	15,1	26	383
1994	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	16,8	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				34,5	26	58,3	631
II Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	10,1	10,4	2	159
2008	442	СОК	200				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2006		ФРУКТ	180	2,7	0,9	37,8	173
Итого				15,1	12,2	55,2	411
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,6	4,9	12,3	120
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,3	95
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	240	10,2	10,5	24,3	248
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				19,2	17	93,6	622
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,7	7,7	43,2	277
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				6,9	7,7	55	324
Ужин 1							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,2	7,2	6,6	96
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	12,7	12,6	50,2	382
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				19	21,2	101,6	680
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				100,1	89,1	385,3	2826

Осокина С.С.

Согласовано

директор
 ГОУ ЯО Рыбинская школа-интернат № 1"
 /Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

16 мая 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	36	17,4	33,1	464
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	17	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				43,2	29,1	81	790
II Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,7	2	195
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2006		ФРУКТ	180	2,7	0,9	37,8	173
Итого				15,2	15,5	55,2	447
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2006	23	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,7	6,2	15,2	150
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	280	13,4	13,4	29,7	308
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				23,5	21,2	101,8	712
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,3	8,1	43,3	278
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				6,5	8,1	55,1	325
Ужин 1							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,6	11,2	10,1	147
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	260	14,6	14,6	56,8	438
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				25,5	28,3	141,2	926
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				119,3	107,2	455,9	3358

Осокина С.С.

